Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Хмельницький національний університет

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Дрогобицький фаховий коледж нафти і газу

МАТЕРІАЛИ
V ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ УКРАЇНИ

27 КВІТНЯ 2023 р.

УДК 796.012-053.6(477)(08)
Ш 70

Організаційний комітет:

Кондрацька Галина Дмитрівна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (голова оргкомітету);

Лук'янченко Микола Іванович – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

Павлюк Євген Олександрович **–** доктор педагогічних наук, професор, декан факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту Хмельницького національного університету;

Огнистий Андрій Володимирович **–** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка;

Чепелюк Анна Вікторівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

Піць Богдан Миколайович **–** керівник фізичного виховання Дрогобицького фахового коледжу нафти і газу.

Ш 70

Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 27 квітня 2023 р. Дрогобич : По́ світ, 2023. 565 с.

У збірнику представлено виклад статтей (результати дослідження), поданих на V Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Шляхи розвитку рухової активності молоді України».

УДК 796.012-053.6(477)(08)

© Автори статтей, 2023
© По́світ, 2023

ЗМІСТ

Передмова. Рухова активність складова
здорового способу життя сучасної молоді ….8

НАПРЯМ І

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Машталер І., Левицька Х.
Спортивно-бальні танці як засіб мотивації учнів до
навчальної діяльності у процесі фізичного виховання……..…9
Чопик Р., Библів Д.
Вплив фізичної культури на психологічне
благополуччя особистості……..….19
Борисевич Л., Чепелюк В., Шукатка О.
Заняття з фізичного виховання у спеціальних
медичних групах та шляхи їх удосконалення…….29
Мостова Д., Ладика П.
«Гормони щастя» у повсякденному житті
та в спорті…….....38
Шандригось В., Потішний Т., Бздир С.
До питання силової підготовки юнаків-паурліфтерів
на етапі початкової підготовки……..47
Федорищак Р., Мельник М., Гаврилюк І.
Питання здорового способу життя та рухової активності,
як запоруки здоров'я кожної особистості…….……60
Сарай А., Осадченко Т., Алєксєєв О.
Чинники та мотивація учнів до здорового
способу життя…….…….71
Зварич Г., Онисько Б., Малай Г.
Аспекти формування здорового способу
життя учнів молодшого шкільного віку…….…….……..81
Кобзар Д., Алексєєнко-Лемовська Л.
Туристична діяльність в закладах освіти як умова
гармонійного розвитку здобувачів освіти……91

1. Бройнинг Лоретта Грациано. Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин, окситоцин. пер. с англ. М. Попова. Київ: Форс Україна, 2021. 304 с.
2. Фізіологія: підручник для студ. вищ. мед. навч. закладів. В.Г. Шевчук, В.М. Мороз, С.М. Бєлан та ін.; Вінниця: Нова книга, 2012. 448 с.
3. Факета В.П. Курс лекції з нормальної фізіології. Ужгород: Гражда, 2006. 296 с.
4. Головацький Ф.С., Черкасов В.Г., Сапін М.Р. Анатомія людини : *підручник:* у 3 т. Т. 1. Вид 3. Вінниця. Нова Книга. 2013. 368.
5. Мотузюк О.П., Хмелькова А.І., Міщенко І.В.. Практикум з фізіології людини: навч. посіб. К. ВСВ «Медицина», 2017. 2-е вид., випр. 160 с.
6. Фізіологія людини і тварин (фізіологія нервової, м'язової і сенсорних систем) : підручник : [для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ю. Клевець, В. В. Манько, М. О. Гальків, та ін. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. с. 312 (Серія «Біологічні Студії»).
7. Філімонов, В.І. Фізіологія людини: підручник. К. ВСВ "Медицина", 2010. 776 с.
8. Соболь В.І. Біологія : підруч. для 8 кл. загальноосвіт. навч. закл. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2016. 288 с.
9. Лімбічна система / С. І. Ціхун // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс]. Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.]; НАН України, НТШ. К. Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2016. Режим доступу: https://esu.com.ua/article-55488

Віктор Шандригось[1], Тарас Потішний[2], Софія Бздир[3]
[1]доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту
[2]аспірант кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту
[3]студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету фізичного виховання
[1,2,3]Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна

ДО ПИТАННЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ-ПАУЕРЛІФТЕРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація. *У статті досліджується питання силової підготовки юнаків-пауерліфтерів на етапі початкової підготовки.*

В процесі проведення дослідження виявлено особливості техніки виконання змагальних вправ у пауерліфтингу і проаналізовано існуючі методики навчання техніці змагальних вправ.

В результаті дослідження виявлено основні технічні помилки при виконанні змагальних вправ у юнаків-пауерліфтерів 13-17 років. В подальшому планується розробити комплекс вправ, спрямований на коригування техніки виконання змагальних вправ і експериментально перевірити його ефективність.

Ключові слова: *пауерліфтинг, силовапідготовка, юнаки-пауерліфтери, змагальні вправи, присідання, жим лежачи, станова тяга.*

Abstract. *The article examines the issue of strength training of young powerlifters at the stage of initial training.*

In the process of conducting the research, the peculiarities of the technique of performing competitive exercises in powerlifting were identified and the existing methods of teaching the technique of competitive exercises were analyzed.

As a result of the study, the main technical errors in the performance of the weightlifting exercises of young powerlifters aged 13-17 were revealed. In the future, it is planned to develop a set of exercises aimed at adjusting the technique of performing competitive exercises and experimentally verify its effectiveness.

Key words: *powerlifting, strength training, young powerlifters, competitive exercises, squats, bench press, deadlift.*

Вступ. Однією з проблем підготовки спортсменів в пауерліфтингу є навчання техніці змагальних вправ [2, 4, 5, 8]. Як

зазначає ряд авторів особливу складність у тренерів викликає індивідуалізація техніки змагальних вправ, при цьому слабо враховуються анатомічні та фізіологічні особливості пауерліфтерів [2, 7, 8]. Дана проблема виникає через особливості педагогічної діяльності тренерів з так званих різних «шкіл пауерліфтингу». Адже відомо, що є надзвичайно велика кількість аспектів підготовки спортсмена різними методами, які різняться між собою. Разом з тим, не всі методи підготовки є правильні, а особливо що стосується підготовки юнаків-пауерліфтерів [1, 3, 6]. Та у зв'язку з прогресивним розвитком вказаного виду спорту за останній час, велика кількість тренерів обирає неправильний методичний підхід до спортсменів. Все це стримує прогрес пауерліфтерів. Виникає протиріччя між необхідністю індивідуалізації техніки виконання змагальних вправ так званих «ліфтерів» на етапі базової підготовки та недостатньою її розробленістю в теорії і на практиці.

Виходячи з вище зазначеного, **актуальність нашого дослідження** полягає в розробці та апробації методики розвитку силових здібностей у юнаків-пауерліфтерів 13-17 років на етапі початкової підготовки.

Мета дослідження: підвищити рівень розвитку силових здібностей і удосконалити техніку виконання змагальних вправ у юнаків-пауерліфтерів 13-17 років.

Завдання дослідження:

1. Виявити особливості техніки виконання змагальних вправ у пауерліфтингу.

2. Проаналізувати існуючі методики навчання техніці змагальних вправ.

3. Виявити основні технічні помилки при виконанні змагальних вправ у юнаків-пауерліфтерів 13-17 років.

На основі вище зазначеного, в подальшому планується розробити комплекс вправ, спрямований на коригування техніки виконання змагальних вправ і експериментально перевірити його ефективність.

Матеріал і методи дослідження. Нами використовувались такі методи наукових досліджень: аналіз літературних джерел; анкетування; педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

Дослідження було проведене на базі КУТОР «ТОДЮСШ з літніх видів спорту» у відділенні пауерліфтингу та СК «Олімп» (м. Тернопіль) з вересня 2021 року по березень 2023 року.З метою дослідження особливостей побудови навчально-тренувального процесу юних пауерліфтерів нами було проведено анкетування. В анкетуванні взяли участь 25 респондентів, з них 22 спортсменів і 3 тренера. Вік опитуваних становив від 13 до 43 років.

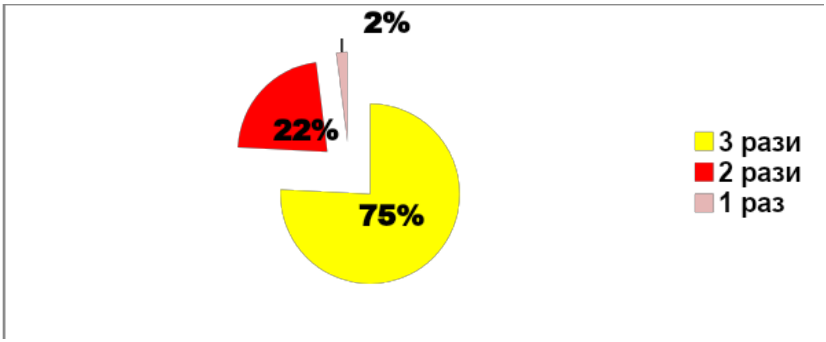
Педагогічне спостереження було проведене на Відкритому чемпіонаті м. Тернополя з жиму лежачи і класичного жиму лежачи та Відкритому чемпіонаті Тернопільської області з пауерліфтингу і жиму лежачи серед усіх вікових груп (жовтень – грудень 2022 р.). В ньому взяли участь 10 спортсменів віком 13-17 років.

Результати дослідження та їх обговорення. В процесі проведення анкетування ми виявляли у респондентів *оптимальний*

вік для початку занять пауерліфтингом. На думку 51% опитаних оптимальним віком для початку занять пауерліфтингом є вік 16-17 років, на думку 37% респондентів оптимальним віком є вік 15-16 років. І на думку 12% респондентів оптимальним віком є вік 11-14 років (мал. 1).

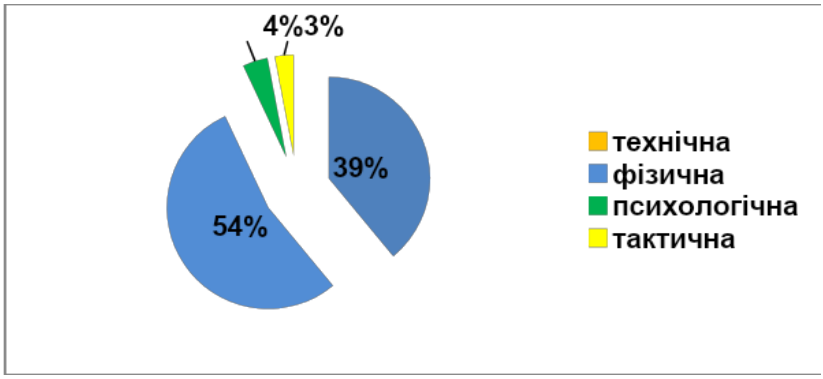
Мал. 1. Оптимальний вік для початку занять пауерліфтингом

Далі при проведенні анкетування ми виявляли у респондентів *необхідну кількість навчально-тренувальних занять в тиждень на етапі початкової підготовки (вік юнаків-спортсменів 14-17 років)*. Нами було виявлено, що на даному етапі підготовки необхідно тренуватися тричі на тиждень, так вважають 75% респондентів, 22% респондентів вважають, що на етапі початкової підготовки необхідно тренуватися 2 рази в тиждень. І на думку 2% досить тренуватися 1 раз в тиждень (мал. 2).



Мал. 2. Необхідна кількість навчально-тренувальних занять в тиждень на етапі початкової підготовки (вік юнаків-спортсменів 14-17 років)

У нашій роботі ми виявляли у респондентів, *якому виду підготовки необхідно більше приділяти увагу на етапі початкової підготовки*. На думку 39% респондентів на етапі початкової підготовки більше уваги необхідно приділяти технічній підготовці. На думку 54% респондентів більше уваги необхідно приділяти фізичній підготовці, 4% респондентів стверджують, що більше часу необхідно приділяти психологічній підготовці. І на думку 3% респондентів на етапі початкової підготовки більше часу необхідно приділяти тактичній підготовці (мал. 3).

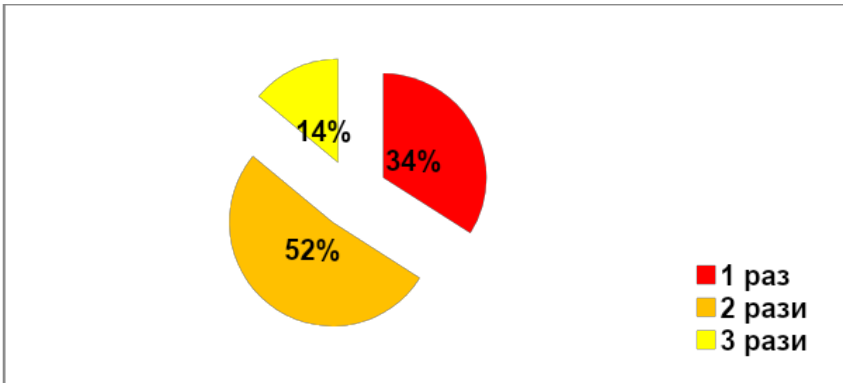


Мал. 3. Розподіл часу на види підготовки

Далі при проведенні анкетування ми виявляли у респондентів, *якій групі м'язів тренери і спортсмени приділяють більше уваги на етапі початкової підготовки*. В результаті проведення анкетування, нами було встановлено, що 34% опитаних більше часу приділяють на групи м'язів спини, 32% респондентів стверджують, що більше уваги потрібно приділяти групі м'язів ніг. На думку, 5% респондентів більше увагу треба приділяти групам м'язів рук, 3% респондентів рекомендують більше часу приділяти м'язам плечей, і 26% опитаних рекомендують на етапі початкової підготовки більше розвивати групи м'язів грудей (мал. 4).

Мал. 4. Розподіл часу на різні групи м’язів

При проведенні анкетування ми виявляли у респондентів *періодичність проведення силових тренувань атлетів на етапі початкової підготовки*. Нами були отримані наступні результати. 34% респондентів рекомендують проводити силові тренування 1 раз в тиждень. На думку 52% опитаних на етапі початкової підготовки, необхідно проводити силові тренування 2 рази на тиждень. 14% опитаних рекомендують проводити силові тренування 3 рази в тиждень (мал. 5).



Мал. 5. Періодичність проведення силових тренувань в тиждень на етапі початкової підготовки

З метою виявленняхарактерних помилок при виконанні змагальних вправ у пауерліфтингу нами було проведене педагогічне спостереження, яке проходило на Відкритому чемпіонаті м. Тернополя з жиму лежачи і класичного жиму лежачи та Відкритому чемпіонаті Тернопільської області з пауерліфтингу і жиму лежачи серед усіх вікових груп(жовтень – грудень 2022 р.). В ньому взяли участь 10 спортсменів віком 13-17 років.

Під час аналізу науково-методичної літератури ми виявили основні характерні помилки при виконанні кожної змагальної вправи, які допускають спортсмени.

*Характерні рухові помилки змагальної вправи «присідання»:*1. «округлення» спини в фазі підйому і опускання в «мертвій точці»; опускання проводиться занадто швидко, та не контрольовано; 2. «відскік» в нижній позиції. У нижній фазі підводить завалювання колін вперед.При підйомі спортсмен

відводить таз назад, відбувається так зване «завалювання спини»; 3. недосконала постановка стопи, що не дозволяє здійснити фіксований рух.

*Характерні рухові помилки змагальної вправи «жим лежачи»:*1. швидке та неконтрольоване опускання грифа; 2. переведення основного навантаження на плечові суглоби; 3. підйом тазу при подоланні «мертвої точки».

*Характерні рухові помилки змагальної вправи «станова тяга»:*1. великий зазор між грифом штанги і тілом на протязі всього підйому; 2. «увігнута» спина; 3. недостатня робота м'язами ніг, тобто замалий рух тазу в фазі так званого «підсідання»; 4. «мертва» точка на рівні колін.

Для проведення педагогічного спостереження нами було складено протокол проведення педагогічного спостереження, в протоколі фіксувалися основні помилки при виконанні кожного змагальної вправи, також фіксувалася і кількість допущених помилок. Також ми фіксували максимальний результат в кожній змагальній вправі (табл. 1).

Таблиця 1.

Кількість помилок в кожній змагальній вправі

Прізвище, ім'я	*«Присідання»*			*«Жим лежачи»*			*«Станова тяга»*			
	Характерні рухові помилки змагальної вправи									
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4
Л-ь А.	1	-	2	-	-	-	2	1	-	2
Д-й А.	2	1	1	1	-	-	2	-	2	2
Ш-л Н.	2	2	-	-	2	1	-	2	1	-
Ф-к Ю.	1	-	-	1	1	2	1	-	-	1
К-к Ю.	2	1	-	1	-	-	1	1	-	1

К-о Т.	1	1	-	2	1	-	1	-	2	2
Р-й Н.	2	-	-	-	2	2	2	2	3	2
О-о С.	2	3	-	1	2	-	-	1	2	-
Б-с А.	1	-	-	2	-	3	3	2	2	1
П-а П.	3	2	-	2	-	1	-	1	2	2
Всього:	**17**	**10**	**3**	**10**	**8**	**9**	**11**	**10**	**14**	**13**
Загалом всього:	**30**			**27**			**48**			
Середня кількість	**3**			**2,7**			**4,8**			

В результаті проведення педагогічного спостереження нами були виявлені основні технічні помилки, які допускають спортсмени в кожній змагальній вправі, і виявлена кількість цих помилок в кожній конкретній вправі. Так нами було встановлено, що найбільше технічних помилок спортсмени допускають при виконанні вправи «Станова тяга» в цій вправі спортсмени допустили 48 технічних помилок. У змагальній вправі «Присідання» спортсмени здійснили 30 технічних помилок. У змагальній вправі «Жим лежачи» було допущено 27 помилок. За підсумками проведення педагогічного спостереження ми встановили скільки помилок в середньому робить кожен спортсмен. У вправі «Присідання» кожен спортсмен в середньому робить 3 помилки. У вправі «Жим» кожен спортсмен здійснює 2,7 помилки. Та у «Становій тязі» вийшло по 4,8 помилки.

Саме ці помилки в значній мірі не дозволяють спортсменам вийти на результати, які відповідають їх потенційним можливостям.

Далі при проведенні педагогічного спостереження ми виявляли максимальну вагу, яку спортсмени підняли на досліджуваних нами змаганнях (табл. 2).

Таблиця 2.

Максимальна вага (кг), піднята учасниками педагогічного спостереження в кожній змагальній вправі

Прізвище, ім'я	Змагальні вправи		
	«Присідання»	*«Жим лежачи»*	*«Станова тяга»*
Л-ь А.	80	60	85
Д-й А.	90	55	90
Ш-л Н.	130	80	140
Ф-к Ю.	125	95	130
К-к Ю.	140	102,5	140
К-о Т.	90	65	105
Р-й Н.	105	80	90
О-о С.	90	75	95
Б-с А.	140	90	140
П-а П.	85	55	90
Середня вага:	**≈107,5 кг**	**≈76 кг**	**≈110,5 кг**

В результаті проведення педагогічного спостереження нами було встановлено максимальну вагу, яку піднімають спортсмени в кожній змагальній вправі. У змагальній вправі «Присідання» кількість піднятих кілограмів склала 107,67 кг; в «Жимі лежачи» кількість піднятих кілограмів склало в середньому 76 кг; у змагальній вправі «Станова тяга» кількість піднятих кілограмів склала 110,5 кг.

Висновки.

1. Провівши анкетування ми виявили, що оптимальним віком для початку занять пауерліфтингом на думку

більшості респондентів є вік 16-17 років. На етапі початкової підготовки необхідно тренуватися 3 рази в тиждень і більше уваги необхідно приділяти технічній (37% респондентів) і фізичній підготовці (54% респондентів).

2. Під час аналізу науково-методичної літератури ми виявили основні характерні помилки при виконанні кожної змагальної вправи, які допускають спортсмени.*Характерні рухові помилки змагальної вправи «присідання»:*«округлення» спини в фазі підйому і опускання в «мертвій точці»; опускання проводиться занадто швидко, та не контрольовано; «відскік» в нижній позиції. У нижній фазі підводить завалювання колін вперед.При підйомі спортсмен відводить таз назад, відбувається так зване «завалювання спини»; недосконала постановка стопи, що не дозволяє здійснити фіксований рух.*Характерні рухові помилки змагальної вправи «жим лежачи»:*швидке та неконтрольоване опускання грифа; переведення основного навантаження на плечові суглоби; підйом тазу при подоланні «мертвої точки».*Характерні рухові помилки змагальної вправи «станова тяга»:*великий зазор між грифом штанги і тілом на протязі всього підйому; «увігнута» спина; недостатня робота м'язами ніг, тобто замалий рух тазу в фазі так званого «підсідання»; «мертва» точка на рівні колін.

3. В результаті проведення педагогічного спостереження нами були виявлені основні технічні помилки при виконанні вправ змагань в групах початкової підготовки. Більша кількість помилок спортсмени допускають при виконанні вправи «Станова тяга» – 48 помилок (в середньому 4,8 помилки), у

змагальній вправі «Жим лежачи» спортсмени здійснили 27 помилок (в середньому 2,7 помилок), і у присіданні – 30 помилок (в середньому 3 помилки). В результаті проведених обчислень піднята вага учасниками педагогічного спостереження в кожній змагальній вправі склала відповідно в «Присіданнях» - ≈107,5 кг, «Жимі лежачи» - ≈76 кг та в «Становій тязі» -≈110,5 кг.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В подальшому планується розробити комплекс вправ, спрямований на коригування техніки виконання змагальних вправ і експериментально перевірити його ефективність.

Список використаної літератури.

1. Воронецький В.Б. Пауерліфтинг: навч. посібник. Кам'янець-Подільський, 2017. 210 с.
2. Дубовой О.В.,Саєнко В.Г. Вплив основних тренувальних вправ на ефективність демонстрації змагальних результатів кваліфікованих пауерліфтерів-важковаговиків. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вінниця : ТОВ «Планер», 2015. Вип. 19, Т. 2. С. 354–358.
3. Дубовой В.В., Саєнко В.Г. Показники силових і швидкісно-силових якостей пауерліфтерів високої кваліфікації. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка: Зб. наук. праць. Чернігів: ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Т. ІІ. С. 363–365.
4. Капко І.О., Базаєв С.Г., Олешко В.Г. Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. К., 2013. 97 с.
5. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навч. посіб. К.: ДІА, 2011. 444 с.
6. Полулященко Ю.М., Бичков О.М., Бараннік М.В. Розвиток вибухової сили та гнучкості у пауерліфтерів-новачків. Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності

України: матер. XVI Міжнар. наук.-практ. конф. Харків: ХДАФК, 2016. С. 187–192.
7. Розторгуй М.С., Товстоног О.Ф., Мельник Т.Г., Шандригось В.І., Попович О.І., Оліярник В.І. Особливості формування мотивації до спортивної діяльності у пауерліфтерів високої кваліфікації. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 5 (150) 2022, 88-92. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).18
8. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. Навчальний посібник. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.

Роман Федорищак[1], Микола Мельник[2], Ірина Гаврилюк[3]
[1]доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я
[2]студент першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
[3]викладач фізичного виховання
[1,2]Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Україна
[3]Червоноградський професійний гірничо-будівельний ліцей, Україна

ПИТАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, ЯК ЗАПОРУКИ ЗДОРОВ'Я КОЖНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. *У цій статті охарактеризовано поняття здорового способу життя, з різних аспектів. Його поняття з огляду науки та побуту, а також те, яке значення у цьому питанні відіграє соціальний фактор.*

Виділено один з головних елементів здорового способу життя – рухову активність.

Розкрито поняття «рухової активності», її головних проблем у сучасному світі та основні методи подолання гіподинамії, яка погіршує стан здоров'я людини.

Акцентовано увагу на тому, наскільки є зараз поширене питання здорового способу життя та боротьби з гіподинамією в